

Obsah

ZAČÍNÁME



10 Jaké benefity má běh

16 Jakou máte kondici?

18 Pozorujte svůj pokrok

20 Top 20 tipů pro nové běžce

26 Neodmyslitelná součást života

28 Běhejte bezpečně

30 Běhání pro ženy

32 Běhání pro muže

ZÁKLADY BĚHÁNÍ



36 Základní vybavení

38 Vyberte si správné boty

40 Běžecké oblečení

42 Běžecké pomůcky a příslušenství

46 Správné držení těla



20

Než se pustíte do běhání, mějte na paměti několik věcí



74

Trénujte podle našeho plánu a uběhněte svých prvních pět kilometrů



58

48 Zahřátí a vychladnutí

50 Technika indiánského běhu

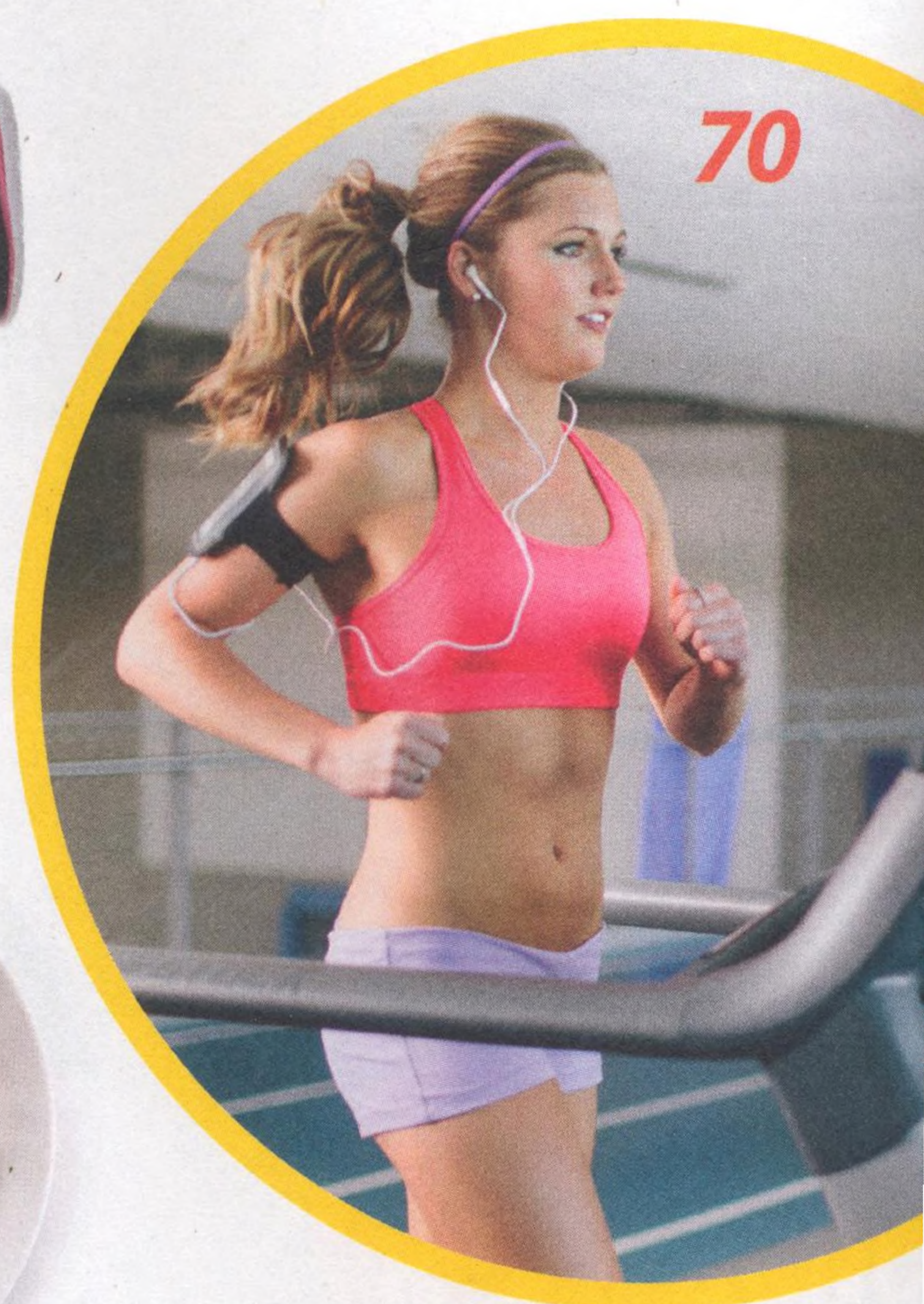
52 Různé povrchy a jejich benefity

54 Správné stravování

57 Správná míra bílkovin

58 Význam a funkce sacharidů

60 Sportovní výživa



70

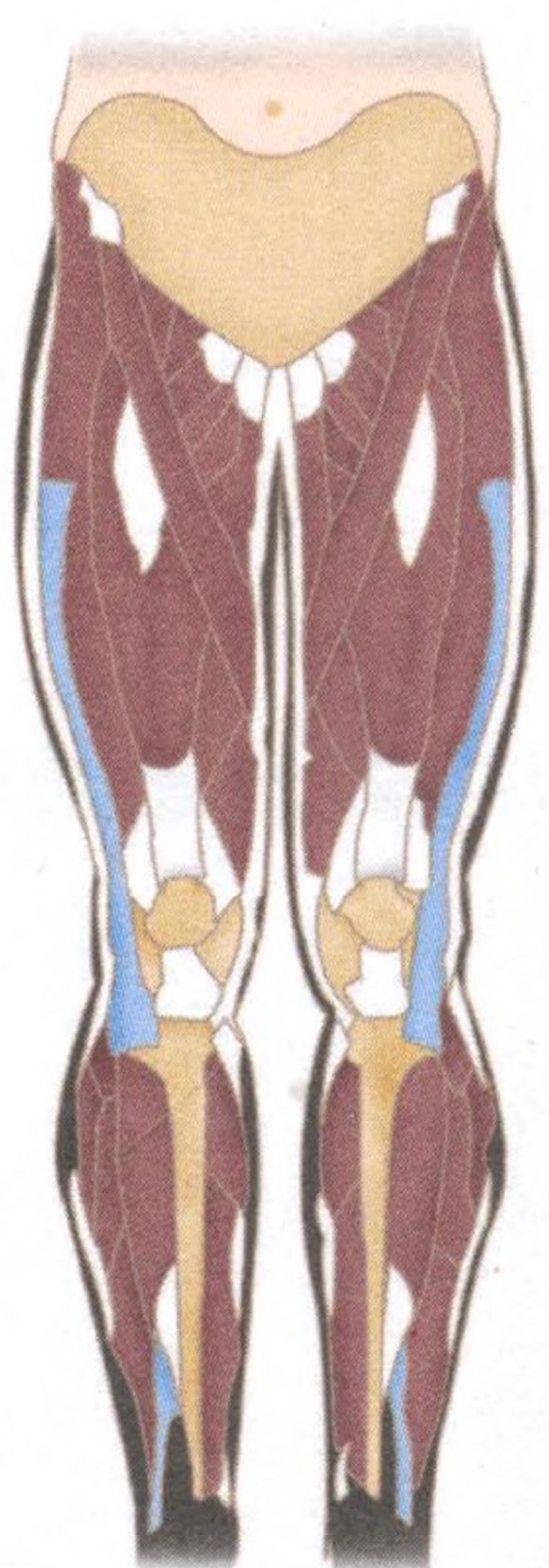


98
Udržení motivace

STRANA 74
UBĚHNĚTE
5 km ZA
10 týdnů!

TRÉNINK 

- 64 Druhy tréninků
- 70 Vnitřní, nebo venkovní trénink?
- 72 Intervalový trénink
- 74 Tréninkový plán: zvládněte 5 kilometrů!
- 84 Sledujte svůj pokrok
- 86 Doplnkové cviky k běhání
- 88 Typická běžecká zranění
- 90 Předcházejte běžným zraněním
- 92 Běhání po úrazu
- 94 Rizika přetrénování
- 96 Jak na regeneraci po běhání
- 98 Neztraťte motivaci!
- 100 Běžecké komunity
- 102 Pryč s velkým břichem!



88
Obvyklá
běžecká
zranění

ZÁVODĚNÍ 

- 106 Závodění pro začátečníky
- 110 Postupujte podle tréninkového plánu
- 112 Další fáze závodění
- 114 Doběhněte ještě dál: půlmaraton
- 116 Jak uběhnout maraton?
- 118 Jste připraveni na překážkový běh?
- 120 Připravte se na svůj první závod
- 122 Buďte připraveni
- 124 Závodní tempo
- 126 Charitativní běh
- 128 Kombinované závody

